

Секция «Актуальные исследования психологии спорта и здорового образа жизни»

**Взаимосвязь особенностей совладающего поведения с мотивацией  
достижения и избегания неудач у спортсменов**

**Научный руководитель – Белинская Елена Павловна**

***Швецова Екатерина Сергеевна***

*Студент (бакалавр)*

Филиал Московского государственного университета имени М.В.Ломоносова в  
г.Ташкенте, Ташкент, Узбекистан

*E-mail: kitty1996@list.ru*

С каждым годом интерес к профессиональному спорту возрастает всё больше и больше: увеличивается количество спортсменов, тренеров и различных соревнований. Подготовка к соревнованиям и непосредственно соревновательный процесс неразрывно связаны со стрессовыми состояниями. Способы совладания со стрессом являются индивидуальными, а мотивация выступает одним из факторов, который их опосредует. Вследствие чего для психологического сопровождения спортсменов необходимы знания о взаимосвязи мотивации достижения спортсмена и его способах совладания со стрессом.

В настоящее время существует множество определений термина «мотивация». Например, В.К. Вилюнас понимает мотивацию как совокупность процессов, образующих систему и отвечающих за побуждение и деятельность [1]. Согласно К.К. Платонову: мотивация - совокупность мотивов [2]. Также имеются расхождения во взглядах относительно того, является ли мотивация достижения успеха «полюсной» характеристикой к мотивации избегания неудач или же более сложной структурой.

Согласно подходу нашего исследования, мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудач рассматриваются как два различных аспекта мотивации. Мотивация является механизмом, запускающим деятельность, поддерживающим необходимый уровень активации спортсмена в тренировочной и соревновательной деятельности, регулирует использование различных средств, которые позволяют достичь определённого результата [4].

Существует множество подходов к изучению закономерностей и механизмов проявления различных стратегий совладания со стрессом. По этой причине имеется множество различных теорий и классификаций копинг-стратегий.

По определению Р.Лазаруса копинг-стратегии - «непрерывно меняющиеся попытки в когнитивной и поведенческой областях справиться со специфическими внешними или внутренними требованиями, которые оцениваются как чрезмерные или превышающие ресурсы человека» [3].

Р. Лазарус и С. Фолкман выделили 8 видов копинг-стратегий: конфронтация, дистанцирование, самоконтроль, поиск социальной поддержки, принятие ответственности, избегание-бегство, планирование решения проблемы и положительная переоценка [3]. При этом авторы классифицировали стратегии по внутреннему и внешнему локусу как стратегии, ориентированные на себя и на среду.

На данный момент существует множество исследований, целью которых было изучение мотивации достижения у спортсменов и совладающего поведения в спортивной деятельности, однако исследований, посвящённых взаимосвязи этих факторов, не достаточно. Полученные данные впоследствии могут быть использованы при непосредственной работе со спортсменами, деятельность которых связана с подверженностью постоянному объективному стрессу, по повышению их мотивации и стрессоустойчивости.

Целью нашего исследования является изучение взаимосвязи стратегий совладания со стрессом и мотивации достижения и избегания у профессиональных спортсменов. Гипотезами исследования были предположения, что: с повышением уровня мотивации достижения будет увеличиваться преобладание копинг-стратегий, ориентированных на среду, а с повышением уровня мотивации избегания неудач будет увеличиваться преобладание копинг-стратегий, ориентированных на себя.

Для изучения взаимосвязи мотивации достижения и стратегий совладания со стрессом нами был использован метод опроса. Нами ставилась задача проверить наличие взаимосвязи мотивации достижения/избегания и копинг-стратегиями у спортсменов. Для решения этой задачи респондентам предлагалось заполнить: методику диагностики личности на мотивацию успеха Т.Элерса, методику диагностики личности на мотивацию избегания Т.Элерса и методику диагностики совладающего поведения Р.Лазаруса, С.Фолкман, в адаптации Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк. Респондентами были 94 ( $n=94$ ) профессиональных спортсмена, среди которых 50 мужчин ( $n=50$ ) и 44 девушки ( $n=44$ ). Далее был проведен корреляционный анализ показателей мотивации достижения успеха и копинг-стратегий, а так же мотивации избегания неудач и копинг-стратегий. Значимые прямые корреляции были получены между мотивацией достижения и планированием решения ( $p=0,006$ ), а так же копинг-стратегией «Положительная переоценка» как с мотивацией избегания, так и мотивацией достижения ( $p= 0,026$  и  $p= 0,001$  соответственно).

Таким образом было выявлено, что имеется взаимосвязь мотивации достижения успеха с копинг-стратегиями, как с внешним, так и с внутренним локусом. А именно, была доказана взаимосвязь со следующими шкалами: Планирование решения и положительная переоценка. Согласно Р. Лазарусу и С. Фолкман «планирование решения» относится к копинг-стратегиям, направленным на среду, а «положительная переоценка» - на себя. Таким образом с мотивацией достижения успеха связаны копинг-стратегии разных направленностей. То есть, внешний и внутренний локус не является опосредующим фактором мотивации достижения успеха. Возможно, есть другие, более значимые для мотивации достижения успеха характеристики копинг-стратегий, например, их эффективность и адаптивность.

Была выявлена взаимосвязь мотивации избегания с копинг-стратегией «положительная переоценка», то есть спортсмены, избегающие неудачи, предпочитают копинг-стратегии с внутренним локусом. Данная копинг-стратегия предполагает рассмотрение проблемной ситуации как стимула для личностного роста, при этом нет задачи на изменение внешней среды.

Стоит отметить, что копинг-стратегия положительной переоценки оказалась взаимосвязанной как с уровнем мотивации, так и с уровнем избегания неудач. Данный результат оказался достаточно неожиданным. Так, возникает предположение о сложной природе феномена мотивации достижения и избегания неудач, предполагающей не полюсную структуру, а другой тип связи. Это может послужить предметом дальнейших исследований.

### Источники и литература

- 1) Вилюнас В. К. Психологические механизмы мотивации человека.—М.: Изд-во МГУ, 1990.—288 с.
- 2) Платонов К.К. Занимательная психология. – Издание 4-е, переработанное. – М.: Молодая гвардия, 1986. – 224 с., ил. – (Эврика).
- 3) Lazarus R., Folkman S. Stress, Appraisal, and Coping. Springer, 1984 - Psychology - 445 p.
- 4) Гордеева Т. О., Осин Е. Н. Особенности мотивации достижения и учебной мотивации студентов, демонстрирующих разные типы академических достижений (ЕГЭ, побе-

ды в олимпиадах, академическая успеваемость) // Психологические исследования: электронный научный журнал. 2012. Т. 5. № 24. <http://psystudy.ru>